

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAYA TAHAN PARU JANTUNG  
DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN SENENG  
DI KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Satriya Herlambang  
NIM 12108244045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JULI 2016**

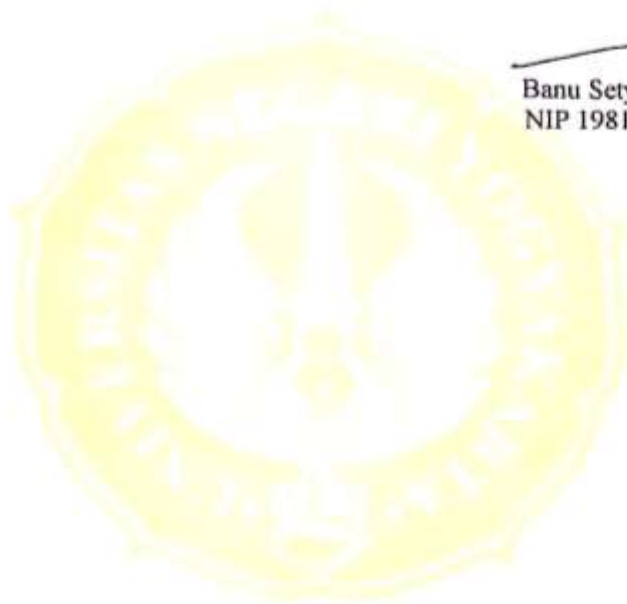
## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAYA TAHAN PARU JANTUNG DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS V SDN SENENG DI KECAMATAN WONOSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2015/2016” yang disusun oleh Satriya Herlambang, NIM 12108244045 ini telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Juni 2016  
Pembimbing Skripsi,



Banu Setyo Adi, M. Pd.  
NIP 19810920 200604 1 003



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima saksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Juli 2016  
Yang menyatakan,





Satriya Herlambang  
NIM 12108244045

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAYA TAHAN PARU JANTUNG DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS V SDN SENENG DI KECAMATAN WONOSARI GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2015/2016” yang disusun oleh Satriya Herlambang, NIM 12108244045 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Banu Setyo Adi, M. Pd.	Ketua Penguji		20/7-2016
Agung Hastomo, M. Pd.	Sekretaris Penguji		20/7-2016
dr. Atien Nur Chamidah, M. Dis. St.	Penguji Utama		20/7-2016

Yogyakarta, 21 Juli 2016  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan



Dr. Maryanto, M. Pd.  
NIP 19600902 198702 1 001

## **MOTTO**

“Mens sana in corpore sano”  
(Decimus Iunius Iuvenalis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak dan Ibu yang selalu mendukung dan mendoakanku. Terimakasih atas segala dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan dan kebahagiaanku.
2. Almamater tercinta, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Agama, Nusa, dan Bangsa

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAYA TAHAN PARU JANTUNG  
DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS V SD N SENENG  
DI KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

oleh  
**Satriya Herlambang**  
**12108244045**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SD N Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 24 siswa yang diambil dari SD N Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perbuatan dan panduan observasi. Uji hipotesis menggunakan *korelasi pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut: (1) tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa kelas V SD N Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori kurang atau pada *grade* kedua yaitu dengan frekuensi 10 siswa (41,7%), (2) tingkat keaktifan belajar siswa SD N Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang atau pada *grade* kedua yaitu dengan frekuensi 14 siswa (58,33%)., (3) terdapat hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SD N Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016, yang dibuktikan dengan uji korelasi yaitu dengan nilai signifikansi hasil analisis SPSS 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ), dan besar korelasi 0,709 termasuk memiliki hubungan kuat ( $>0,6 - 0,709$ ).

Kata kunci: *kebugaran jasmani , daya tahan paru jantung, keaktifan belajar*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Kelas V SD N Seneng Di Kecamatan Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016” dapat terlaksana dengan baik.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai tugas akhir guna memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar (PSD), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), tahun akademik 2015/2016.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat Bapak/Ibu dibawah ini.

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di bangku kuliah Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kemudahan administrasi kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendukung kelancaran penyelesaian tugas akhir skripsi ini.



4. Bapak Banu Setyo Adi, M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan ibu dosen prodi PGSD yang telah memberikan ilmu selama masa studi penulis.
6. Kepala Sekolah SD Negeri Seneng, Wonosari, Gunungkidul yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Guru kelas V SD Negeri Seneng, Wonosari, Gunungkidul yang telah membantu dalam penelitian.
8. Guru olahraga SD Negeri Seneng, Wonosari, Gunungkidul yang telah membantu dalam penelitian.
9. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang dan dukungan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikian pengantar dari penulis, semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terutama bagi pengembangan dunia pendidikan. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan, maka saran dan kritik sangat penulis harapkan demi perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, Juni 2016  
Penulis,

Satriya Herlambang  
NIM 12108244045

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani .....	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2. Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung.....	11
3. Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Aktivitas .....	14
4. Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung.....	15
B. Tinjauan tentang Keaktifan Belajar.....	20
1. Pengertian Keaktifan Belajar.....	20
2. Kriteria Keaktifan Belajar.....	22

3. Pentingnya Keaktifan Belajar .....	25
C. Tinjauan Karakteristik Siswa Kelas Tinggi.....	27
D. Hasil Penelitian yang Relevan .....	29
E. Kerangka Berfikir .....	29
F. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Variabel Penelitian .....	33
D. Definisi Operasional Variabel. ....	33
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
F. Metode Pengumpulan Data .....	34
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Deskripsi Data .....	40
a. Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung .....	40
b. Keaktifan Belajar Siswa .....	43
2. Pengujian Hipotesis .....	45
B. Pembahasan .....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	57

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera .....	37
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Puteri .....	37
Tabel 3. Kisi-kisi Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa .....	38
Tabel 4. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung Siswa Kelas V.....	47
Tabel 5. Persentase kecenderungan variabel Kebugaran Jasmani Daya TahanParu Jantung .....	42
Tabel 6. Data Nilai Keaktifan Belajar Siswa Kelas V .....	43
Tabel 7. Distribusi Kecenderungan Variabel Keaktifan Belajar Siswa Kelas V .....	45
Tabel 8. Pedoman Interpretasi terhadap koefisien korelasi .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Kerangka Berfikir .....	31
Gambar 2. Kategori Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung Siswa Kelas V .....	42
Gambar 3. Kategori Keaktifan Belajar Siswa .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	60
Lampiran 3. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani .....	61
Lampiran 4. Instrumen Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa .....	63
Lampiran 5. Rubrik Penilaian Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa.....	66
Lampiran 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung.....	72
Lampiran 6. Hasil Observasi Keaktifan Belajar Siswa Kelas V .....	73
Lampiran 7. Analisis Data .....	74
Lampiran 8. Foto Kegiatan Pengambilan Data .....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hak yang dimiliki warga negara untuk keberlangsungan hidup. Hal ini telah tertulis dalam UUD 1945 pasal 31 bahwa “setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”. Pendidikan wajib diberikan kepada setiap individu warga negara untuk kehidupan yang lebih baik. Ki Hajar Dewantoro (Arif Rohman, 2009: 8) mengartikan pendidikan sebagai usaha menuntun segenap kekuatan kodrat yang ada pada anak baik sebagai individu atau sebagai anggota masyarakat agar dapat mencapai kesempurnaan hidup, dengan demikian pendidikan sangat diperlukan bagi kelangsungan kehidupan.

Salah satu tujuan negara kesatuan Republik Indonesia yang tercantum dalam Undang-Undang dasar 1945 adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dengan cara memberikan pendidikan bagi warga negara. Maka dapat dilihat bahwa pendidikan merupakan dasar penting dalam negara. Jika suatu negara memiliki sumber daya manusia yang berkualitas maka sumber daya alam yang dimiliki negara dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk memajukan negara. Mencerdaskan warga negara dilakukan dengan memberikan pendidikan melalui usaha yaitu dengan belajar. Abdillah (Aunurrahman, 2010: 35) menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu.

Usaha belajar yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh tujuan tertentu harus diimbangi dengan kemauan individu menerima respon timbal balik yang dilakukan guru dan siswa dalam proses pembelajaran didalam kelas.

Martinis Yamin (2007: 75) mengemukakan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan dalam kelas merupakan aktivitas mentransformasikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Agar dapat mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan diperlukan peran individu dalam kegiatan pembelajaran sehingga kapasitas belajar dan potensi yang dimiliki siswa dapat dikembangkan secara maksimal.

Berdasarkan uraian diatas nampak bahwa individu atau siswa didalam kelas memiliki peran utama dalam proses pembelajaran. Guru sebagai pembimbing terjadinya pengalaman belajar selama siswa melakukan proses pembelajaran, siswa sebagai pemeran utama dalam proses pembelajaran yang berperan mengembangkan bagaimana belajar mandiri, aktif merencanakan, melaksanakan dan menghasilkan suatu output dari keaktifan dan partisipasi dalam proses pembelajaran.

Menurut Martanis Yamin (2007 : 79) tugas guru merangsang siswa untuk berperan aktif dan berpartisipasi dalam proses pembelajaran agar tujuan dari siswa melakukan usaha belajar tersebut dapat dicapai. Keaktifan siswa dalam usaha belajar merupakan faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan mentransformasikan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Belajar aktif adalah proses manusia untuk membangun pengetahuan dalam dirinya. Dalam proses pembelajaran terjadi perubahan dan peningkatan mutu kemampuan, pengetahuan,



dan keterampilan siswa, baik dalam ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif (Martanis Yamin, 2007: 82)

Kegiatan belajar yang dilakukan siswa tentunya dipengaruhi dari berbagai faktor agar dapat aktif melakukan proses pembelajaran. Faktor- faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya dan dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Menurut Slameto (2003 : 54) faktor-faktor intern dibahas menjadi 3 faktor, yaitu : faktor jasmaniah, faktor psikologi, dan faktor kelelahan. Kelelahan merupakan faktor intern yang berpengaruh dalam kegiatan belajar yang mempengaruhi keaktifan siswa. Kelelahan yang dialami anak terlihat dengan lemah lunglainya tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena kekacauan substansi sisa pembakaran didalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian-bagian tertentu (Slameto, 2003: 59). Keadaan anak semestinya dalam kondisi yang bugar dengan daya tahan tubuh yang baik agar tidak mengalami kelelahan.

Siswa kelas atas menempuh beban belajar perhari selama 8 jam pelajaran pada hari Senin sampai Kamis dan Jumat sampai Sabtu selama 5 jam pelajaran. Kondisi idealnya siswa mampu belajar dari jam pelajaran pertama hingga jam pelajaran terakhir, akan tetapi pada kenyataannya siswa belajar hanya mampu bertahan rata-rata hingga jam istirahat pertama dan setelah itu siswa cenderung menjadi pasif, lemas dan tidak antusia dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Daya tahan siswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti kesehatan anak sehingga dapat berakibat pada proses belajar mengajar. Rusli Lutan dkk (2001:9) yang mengemukakan bahwa pembinaan dan kesehatan di SD sangat

penting artinya, antara lain meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan tanggal 07 November 2015 di SD N Seneng kelas tinggi khususnya kelas V adalah saat memasuki jam pelajaran pertama siswa siswa terlihat aktif, tenang, dan antusias melakukan kegiatan belajar. Memasuki jam pelajaran ke- 4 atau setelah istirahat, siswa cenderung mulai kehilangan antusias belajarnya ditandai dengan siswa gaduh dengan teman di sekelilingnya dan dalam timbal balik interaksi dengan guru menurun dibandingkan pada awal jam pelajaran. Selain itu siswa terlihat malas, lesu, dan tidak menghiraukan pelajaran karena siswa terlihat kelelahan.

Guru cenderung banyak menegur siswa agar memperhatikan pelajaran. Kegiatan siswa saat istirahat yaitu melakukan aktivitas bermain yang cukup menguras tenaga sehingga saat akan dimulai pembelajaran selanjutnya siswa sudah merasa kelelahan dan daya tahan siswa semakin melemah. SU, S.Pd selaku kepala sekolah mengungkapkan saat jam istirahat siswa banyak melakukan kegiatan-kegiatan cukup menguras tenaga saat diluar kelas dan saat memasuki jam pelajaran setelah istirahat siswa mengalami kelelahan dan cenderung pasif dikarenakan tenaga dan daya tahan siswa cenderung menurun karena aktivitas saat istirahat.

HS, S.Pd selaku guru olahraga juga mengungkapkan bahwa siswa SDN Seneng khususnya untuk anak umur 10-12 tahun belum pernah melakukan latihan secara intensif atau aktivitas yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani khususnya mengenai daya tahan paru jantung, sehingga wajar jika

kelelahan mudah dialami siswa saat melakukan aktivitas belajar mengajar dan aktivitas lain seperti saat olahraga siswa mudah mengalami kelelahan sebelum waktu jam pelajaran olahraga berakhir. Hal ini sering berdampak pada pelajaran setelah mata pelajaran olahraga. Pada siswa kelas V setelah melakukan pelajaran olahraga membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama sebelum memulai mata pelajaran selanjutnya, sehingga waktu pelajaran setelah pelajaran olahraga menjadi berkurang karena untuk pemulihan tenaga siswa. Guru mata pelajaran yang mendapatkan giliran mengajar setelah pelajaran olahraga sering menegur siswa kelas V untuk segera bersiap-siap memulai pelajaran, akan tetapi siswa masih mengalami kelelahan dan belum siap melanjutkan pelajaran dan hal ini berdampak pada jam pelajaran yang kurang efektif setelah pelajaran olahraga. Oleh karena itu kemampuan siswa khususnya siswa kelas V untuk melakukan kegiatan-kegiatan selanjutnya setelah melakukan aktivitas berat masih kurang.

Faktor lain yang mempengaruhi keaktifan siswa selama melakukan proses belajar mengajar diantaranya mata pelajaran yang disukai siswa, kondisi kesehatan siswa saat mengikuti proses belajar mengajar, mengalami permasalahan di rumah sehingga menjadi beban pikiran saat di sekolah, mengalami permasalahan atau perselisihan dengan teman di sekolah maupun di rumah.

Bagi siswa sangat penting memiliki tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung yang baik untuk menunjang aktivitas belajarnya selama proses belajar mengajar berlangsung. Apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran tubuh yang baik maka akan sangat membantu dalam produktivitas dirinya sebagai

pelajar sehingga ia akan belajar dengan giat dan rajin, tangkas menyelesaikan berbagai tugas dan tidak mudah menyerah (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 37).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan tentang masalah yang ada, penelitian ini berfokus pada kebugaran jasmani daya tahan paru jantung yang ada pada diri siswa terhadap keaktifan belajar siswa kelas V. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung dengan Keaktifan Belajar Siswa Kelas V SDN Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Terdapat siswa malas, lesu, dan tidak antusias terhadap pelajaran karena mengalami kelelahan saat mengikuti proses belajar mengajar.
2. Terjadi perubahan yang dialami siswa kelas V yaitu antusiasme mengikuti proses belajar mengajar yang semakin menurun dari jam pelajaran pertama hingga ke jam pelajaran terakhir .
3. Guru cenderung banyak melakukan teguran kepada siswa saat memasuki pertengahan pelajaran.
4. Belum adanya data kebugaran jasmani siswa sehingga tingkat kebugaran siswa belum diketahui.
5. Belum adanya kegiatan olahraga yang khusus atau aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan paru jantung siswa.

6. Siswa kelas V cenderung membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memulihkan tenaga setelah melakukan kegiatan pelajaran olahraga dan berdampak pada terpotongnya waktu pelajaran setelah pelajaran olahraga berlangsung.
7. Guru mata pelajaran setelah pelajaran olahraga sering mengingatkan siswa kelas V untuk segera melakukan persiapan pelajaran selanjutnya setelah siswa melakukan olahraga.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis bermaksud membatasi permasalahan yang ada. Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu hubungan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. “Bagaimana hubungan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji hubungan kebugaran jasmani daya tahan dengan keaktifan belajar kelas

V SDN Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi peneliti**

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian yang dilakukan.
- b. Menambah masukan ataupun memberikan sumbangan pemikiran kepada peneliti lain.
- c. Menambah referensi untuk penelitian yang relevan.

##### **2. Bagi Guru**

- a. Sebagai informasi untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa.
- b. Sebagai masukan untuk meningkatkan kebugaran siswa.

##### **3. Bagi Siswa**

- a. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat selalu aktif dalam belajar dan untuk kebaikan dimasa depan.
- b. Untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa agar dapat selalu mengikuti pelajaran dengan baik.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru - Jantung**

#### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas seseorang berbeda-beda sesuai profesinya. Kegiatan seseorang melakukan olahraga akan mendapatkan manfaat yang diperoleh dari olah raga tersebut meskipun dilakukan untuk mengisi waktu luang dan mengejar kesenangannya.

Manfaat berolahraga diantaranya: membuat jantung lebih berdaya guna, menormalisasi tekanan darah, meningkatkan kesegaran jasmani, menurunkan tekanan darah tinggi dalam keadaan istirahat, memperlancar peredaran darah, mempertajam kekuatan mental, menambah kapasitas dalam berfikir, dan merangsang produksi endorphen. Masih banyak orang belum tahu bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu melakukan olahraga secara teratur, bertahap dengan takaran yang cukup (Sadoso Sumoharjuno, 1989:9).

Toho Cholik M & Rusli Lutan (1997: 84) Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas kerja fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Maksudnya, setelah melaksanakan tugas kerja itu, seseorang masih memiliki energi cadangan guna mengatasi tugas lainnya yang bersifat mendadak.

Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dalam kegiatan sehari-hari idealnya melakukan kegiatan/bekerja secara efisien. Kebugaran dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berlari, berjalan, melompat, dan mengangkat (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3).

Kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani yang memiliki peran penting untuk mempertahankan kemampuan fisik dalam melakukan tugas sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh pendapat Muhajir (2007: 57) yaitu derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Menurut Muhajir (2008 : 97) Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen pendidikan dan kebudayaan, 1996 )

Menurut Santoso Giriwijoyo (2005: 2-3) Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan,



dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Kian tinggi derajat sehat dinamis seseorang, kian besar kemampuan kerja fisiknya dan kian kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dengan maksud setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Giri Wiarto, 2013: 169).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, kebugaran jasmani dan kesegaran jasmani memiliki pengertian yang sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani ialah kemampuan tubuh seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti dan dapat pulih kembali untuk melakukan kegiatan-kegiatan selanjutnya serta aktivitas yang tergolong mendadak.

## 2. Kebugaran Jasmani Berkaitan Dengan Daya Tahan Paru Jantung

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan fisik seseorang diantaranya daya tahan, kecepatan, kelenturan dan komposisi tubuh yang berpengaruh pada kegiatan sehari-hari.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi fisiknya sehingga dapat melakukan aktivitas yang bersifat lanjut atau kontinyu. Wahjoedi (2005; 59) mengatakan bahwa daya tahan jantung

paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme didalam tubuh.

Menurut Len Kravitz (2001: 5), daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang benar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali/ daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru-paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama ( Djoko Pekik Irianto, 2004: 4).

Menurut Nurhasan (2005: 3) daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu relatif lama dengan beban sub maksimal.

Menurut Rusli Lutan dkk (2001: 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah suatu kegiatan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran tersebut dicapai dengan latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang berkaitan dalam performa : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Irwansyah (2007: 153) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui pembinaan kondisi fisik (olah raga) yang dilakukan secara terprogram dengan sistematis dan teratur serta

selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik merupakan pondasi untuk meningkatkan kinerja bagi setiap para pekerja atau siswa.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya (Asep Kurnia Nenggala, 2007: 162):

- Daya tahan jantung dan paru-paru  
Kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Daya tahan otot  
Kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot dan jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhan (Lynne Brick; penerjemah Anna Agustina, 2002: 4-5).

Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan salah satunya adalah daya tahan jantung. Daya tahan jantung adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4)

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan khususnya daya tahan paru jantung perlu ditingkatkan agar suplai oksigen yang dibutuhkan tubuh tetap terpenuhi sehingga daya tahan seseorang tetap terjaga dan meningkat untuk mengoktimalkan aktivitas sehari-hari.

### 3. Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Aktivitas

Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama. Orang yang segar akan selalu sehat pola tingkah lakunya, cara berfikir, dan dalam mengambil keputusan berbagai hal secara positif (Irwansyah, 2007: 153)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) salah satu komponen kebugaran adalah daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama. Oksigen memiliki peran penting untuk memaksimalkan kerja otot jantung, selama bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Jika suplai oksigen berjalan lancar maka kerja otot dapat bekerja maksimal untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Agus Mukholid (2007: 65) berpendapat bahwa fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi tiga golongan, salah satunya golongan berdasarkan aktivitas. Bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam melakukan kegiatan diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang optimal pula sesuai dengan tuntutan

kegiatannya. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam bidang olahraga saja, tetapi juga dalam setiap bidang kehidupan.

Apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran tubuh yang baik maka akan sangat membantu dalam produktivitas dirinya sebagai pelajar sehingga ia akan belajar dengan giat dan rajin, tangkas menyelesaikan berbagai tugas dan tidak mudah menyerah (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 37).

Berdasarkan uraian para ahli diatas nampak bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting untuk aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadikan seseorang memiliki perilaku yang sehat, cara berfikir yang positif serta dari segi kegiatan belajar mengajar dapat meningkatkan kemampuan belajar dan produktif dalam menyelesaikan masalah yang terjadi saat menemukan persoalan. Bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam melakukan kegiatan. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam segi keaktifan belajar di kelas sehingga kondisi dikelas menjadi kondusif.

#### 4. Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung

Hakekat Tes Kebugaran Jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. Ada beberapa tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani diantaranya tes kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

a. Tes Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Faal Olahraga.

1) Komponen Kebugaran Jasmani secara anatomis terdiri dari:

- ES-I terdiri dari kerangka dengan persendiannya, Otot dan Saraf
- ES-II terdiri dari darah dan cairan tubuh; perangkat pernafasan; dan perangkat kardiovaskular.

2) Komponen Kebugaran Jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut di atas yaitu:

- Fungsi dasar ES-I yang wujudnya adalah: fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan otot.
- fungsi koordinasi saraf Fungsi dasar ES-II yang wujudnya adalah: daya tahan umum, sering juga disebut sebagai daya tahan kardiorespirasi. (Giriwijoyo, Y.S.S.1992)

Tes kebugaran jasmani menurut faal olahraga yang berkaitan dengan daya tahan paru jantung adalah Lari kijang (speed bound) 300-600 meter.

b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdiknas, 2010: 1). Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu

tidak sama. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan pengukuran. Pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani dan untuk pelaksanaannya menggunakan alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berisikan rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes.

Tes kebugaran Jasmani daya tahan paru jantung pada penelitian ini mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) karena tes tersebut sudah di sepakati dan berlaku di Indonesia. Depdiknas (2010: 1) dalam lokakaryanya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku diseluruh wilayah indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak indonesia. TKJI dibagi atas 4 kelompok umur, yaitu : kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Tes yang digunakan pada tes kebugaran jasmani pada penelitian ini dikhususkan pada kelompok umur 10-12 tahun. Norma klasifikasi juga hanya berlaku untuk umur 10-12 tahun. Dengan demikian instrumen ini tidak dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk pada kelompok umur tersebut.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

- 1) Lari 40 meter,
- 2) Gantung siku tekuk,

- 3) Baring duduk, 30 detik
- 4) Loncat tegak, dan
- 5) Lari 600 meter.

Berikut perincian tujuan dari pengukuran masing-masing tes dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, pertama lari 40 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, tes gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif, dan lari 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung peredaran darah, dan pernafasan.

Pada penelitian ini, penulis membahas mengenai kebugaran jasmani daya tahan paru jantung pada anak yang masuk pada kelompok umur 10-12 tahun. Maka tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan paru jantung adalah tes lari 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

Pelaksanaan lari 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung, peredaran darah, dan pernafasan memerlukan alat dan fasilitas, petugas tes, serta pelaksanaan sehingga dapat di catat hasil tes tersebut. Berikut rincian pelaksanaan tes lari 600 meter :

- a. Alat dan fasilitas
  - 1) Lintasan lari 600 meter;
  - 2) Stopwatch;



- 3) Bendera start;
- 4) Peluit;
- 5) Tiang pancang;
- 6) Alat tulis.

b. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan;
- 2) Pengukur waktu;
- 3) Pencatat hasil;
- 4) Pembantu umum.

c. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

d. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12".

## **B. Tinjauan Tentang Keaktifan Belajar**

### **1. Pengertian Keaktifan Belajar**

Menurut Slameto (2003: 2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari latihan pengalaman individu akibat interaksi dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan yang terjadi sebagai akibat dari hasil perubahan belajar seseorang dapat berupa kebiasaan, kecakapan atau dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Perubahan tingkah laku seseorang terjadi karena ada pengalaman yang dialami sehingga seseorang menjadi berubah tingkah lakunya. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas

dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Oemar Hamalik, 2008: 27).

Salah satu prinsip-prinsip pembelajaran adalah keaktifan. Selama proses belajar, siswa selalu menampilkan keaktifan. Keaktifan itu beraneka ragam bentuknya. Mulai dari kegiatan fisik yang mudah diamati sampai kegiatan psikis yang susah diamati. Kegiatan fisik yang bisa diamati berupa membaca, mendengar, menulis, berlatih keterampilan-keterampilan, dan sebagainya. Kegiatan psikis misalnya menggunakan khasanah pengetahuan yang dimiliki dalam memecahkan masalah yang dihadapi, membandingkan satu konsep dengan yang lainnya, menyimpulkan hasil percobaan, dan kegiatan psikis yang lain (Dimiyati & Mudjiono, 2002: 44-45).

Agar anak dapat dikatakan belajar harus ada interaksi keaktifan yang dilakukan agar proses belajar itu dapat terjadi. Uyoh Sadulloh (2010: 147) menyatakan bahwa tidak ada gunanya melakukan interaksi belajar mengajar jika anak pasif. Dapat disebut aktif jika anak melakukan kegiatan fisik, seperti menggambar, menulis, dan olahraga. Tetapi orang yang menyelesaikan pertanyaan (mencoba menjawab) juga aktif. Jadi aktif artinya giat, baik itu giat secara lahiriah atau giat dalam arti batinnya atau rohaniannya.

Menjadikan siswa aktif merupakan hal yang mutlak agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Prinsip pembelajaran yang mengaktifkan siswa Hamzah B. Uno & Nurdin Mohamad (2011: 33-34) yaitu:

1. Mendisain pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif baik fisik, mental, dan emosional dalam proses belajar dengan melibatkan banyak indera;

2. Membebaskan siswa dari ketergantungan yang berlebihan pada guru. Cara belajar DDCH (Duduk, Dengar, Catat, Hafal) mengakibatkan siswa dalam belajar selalu dibawah arahan guru, tanpa guru siswa tidak punya inisiatif sendiri;
3. Menilai hasil belajar sesuai dengan berbagai macam kegiatan belajar melalui penilaian ujian lisan, ujian tertulis, tes buku terbuka, tes yang dikerjakan dirumah, dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa definisi tentang keaktifan belajar diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keaktifan belajar merupakan proses usaha yang dilakukan seseorang baik aktivitas secara fisik maupun secara psikis dalam keikutsertaan pada proses belajar mengajar yang memerlukan partisipasi dan keterlibatan siswa secara aktif dengan tujuan agar potensi yang dimiliki siswa dapat berkembang.

Dalam penelitian ini, keaktifan belajar siswa yang dimaksud merupakan keaktifan secara fisik dan psikis. Keaktifan belajar secara fisik diantaranya keaktifan siswa dalam bertanya, mengemukakan pendapat, serta aktivitas yang relevan dengan kegiatan belajar mengajar yang berkaitan dengan keaktifan belajar secara fisik. Keaktifan belajar secara psikis yaitu siswa yang terlibat dalam suatu pemecahan masalah.

## 2. Kriteria Keaktifan Siswa

Siswa yang memiliki keaktifan belajar dapat dilihat saat proses pembelajaran berlangsung. Untuk melihat bagaimana suatu proses pembelajaran yang dapat mengaktifkan siswa ditandai dari ciri-ciri proses pembelajaran. Ciri-ciri proses pembelajaran yang mengaktifkan siswa menurut Hamzah B. Uno & Nurdin Mohamad (2011: 33) :

- a. Siswa aktif mencari atau memberikan informasi, bertanya, bahkan dalam membuat kesimpulan,
- b. Adanya interaksi aktif secara terstruktur dengan siswa,
- c. Adanya kesempatan bagi siswa untuk menilai hasil karyanya sendiri,
- d. Adanya pemanfaatan sumber belajar secara optimal.

Setelah mengetahui ciri-ciri pembelajaran yang mengaktifkan siswa, maka dapat dilihat apakah siswa sudah mulai memiliki keaktifan belajar. Nana Sudjana (2009: 61) menyatakan bahwa Penilaian proses belajar mengajar terutama adalah melihat sejauh mana keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Keaktifan siswa dapat dilihat dalam hal :

- a. Turut serta dalam melaksanakan tugas belajarnya,
- b. Terlibat dalam pemecahan masalah,
- c. Bertanya pada siswa lain atau kepada guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya,
- d. Berusaha mencari berbagai informasi yang diperlukan untuk pemecahan masalah,
- e. Melakukan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru,
- f. Menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperolehnya,
- g. Melatih diri dalam memecahkan atau menerapkan apa yang sejenis,
- h. Kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang telah diperolehnya dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapinya.

Keaktifan Siswa merupakan hal penting dalam pembelajaran dikelas, maka siswa aktif merupakan faktor penting untuk menunjang keaktifan siswa. Ciri-ciri siswa yang aktif dapat dilihat saat proses belajar mengajar.

Hamzah b. Uno & Nurdin Mohamad (2011: 34) menyebutkan ciri-ciri siswa yang aktif, yaitu:

- a. Siswa akan terbiasa belajar teratur walaupun tidak ada ulangan,
- b. Siswa mahir/memanfaatkan sumber-sumber belajar yang ada,
- c. Siswa terbiasa melakukan kegiatan belajar di laboratorium, bengkel. Dan lain-lain,
- d. Siswa mengerti bahwa guru bukan satu-satunya sumber belajar.

Melalui indikator cara belajar siswa aktif dapat dilihat tingkah laku mana yang muncul dalam suatu proses belajar mengajar, berdasarkan apa yang dirancang oleh guru (Abu Ahmadi & Widodo Supriyono, 2004: 207).

Indikator dilihat dari sudut siswa, dapat dilihat dari:

- a. Keinginan, keberanian serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan persiapan, proses, dan kelanjutan belajar,
- b. Penampilan berbagai usaha/kekreatifan belajar dalam menjalani dan menyelesaikan kegiatan belajar mengajar sampai mencapai keberhasilannya,
- c. Kebebasan atau keleluasaan melakukan hal tersebut tanpa tekana guru/pihak lainnya (kemandirian belajar).

Selain itu, Suryosubroto (2002: 71) juga mengemukakan keaktifan siswa akan nampak dalam kegiatan berikut ini:

- a. Berbuat sesuatu untuk memahami materi pelajaran dengan penuh keyakinan,
- b. Mempelajari, mengalami, dan menemukan sendiri bagaimana memperoleh situasi pengetahuan,
- c. Merasakan sendiri bagaimana tugas-tugas yang diberikan oleh guru kepadanya,
- d. Belajar dalam kelompok,
- e. Mencobakan sendiri konsep-konsep tertentu, dan

- f. Mengkomunikasikan hasil pikiran, penemuan, dan penghayatan nilai-nilai secara lisan atau penampilan.

Suatu pembelajaran yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan dapat tunjang dari keaktifan belajar siswa. Keaktifan belajar siswa dapat dilihat dari bagaimana pembelajaran dapat mengaktifkan siswa sehingga dapat diketahui bagai mana ciri-ciri siswa aktif. Cara belajar siswa aktif menunjukan bagaimana keaktifan siswa terjadi didalam kelas. Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kriteria keaktifan belajar siswa diantaranya:

- a. Siswa aktif bertanya mengenai pelajaran,
- b. Menanggapi serta memecahkan permasalahan yang sedang dipelajari,
- c. Aktif mencari informasi yang berkaitan dengan maslah yang dipelajari,
- d. Menggunakan berbagai sumber yang tersedia sebagai reverensi belajar.

### 3. Pentingnya Keaktifan Belajar

Pembelajaran yang dikatakan berhasil sehingga mampu memperoleh hasil yang diharapkan. Keaktifan belajar siswa merupakan salah satu faktor penting pembelajaran yang dapat menjadikan siswa memperoleh hasil yang maksimal sehingga keaktifan harus dapat terlaksana saat proses belajar mengajar. Hisyam Zaini dkk (2008: 150) berpendapat bahwa mengaktifkan belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran merupakan salah satu cara

menghidupkan dan melatih memori siswa agar bekerja dan berkembang secara optimal.

Keaktifan anak dalam belajar merupakan persoalan penting dan mendasar yang harus dipahami, disadari dan dikembangkan oleh setiap guru di dalam proses pembelajaran. Demikian pula berarti harus dapat diterapkan oleh siswa dalam setiap bentuk kegiatan belajar. Keaktifan belajar ditandai oleh adanya keterlibatan secara optimal, baik intelektual, emosional dan fisik jika dibutuhkan (Aunurrahman, 2010: 119).

Proses belajar mengajar terjadi karena ada siswa yang melakukan suatu aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang berkaitan dengan proses belajar mengajar. S. Nasution (2010: 195) berpendapat bahwa hampir tidak pernah terjadi proses belajar tanpa adanya keaktifan individu/ siswa yang belajar, dan ada pula keaktifan belajar kategori tinggi.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keaktifan belajar memiliki peran penting untuk proses terjadinya kegiatan belajar mengajar sehingga jika tidak ada nampak keaktifan siswa maka proses belajar mengajar sulit terjadi. Selama Proses belajar mengajar yang berjalan dengan baik dapat melatih memori siswa agar tetap bekerja dan berkembang secara optimal. Perkembangan secara optimal dari memori anak dapat memaksimalkan ilmu-ilmu dan pengalaman selama proses belajar sehingga siswa dapat berkembang ke arah yang lebih maju, dari yang sebelumnya belum paham akan sesuatu menjadi lebih pahan secara mendalam tentang apa yang siswa pelajari.



### **C. Tinjauan Karakteristik Siswa kelas Tinggi**

Karakteristik siswa adalah keseluruhan kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan sosialnya sehingga menentukan pola aktivitas dalam meraih cita-citanya (Sardiman, 2007:120).

Piaget dalam Nana Syaodih Sukmadinata (2004:118) memaparkan tahap perkembangan kognitif. salah satu perkembangan kognitif pada usia 7-11 tahun merupakan masa operasional konkrit, kemampuan berfikir anak telah lebih tinggi, tetapi masih terbatas pada hal-hal konkrit, ia sudah menguasai operasi-operasi hitungan seperti menambah, mengurangi, melipat, membagi, menyusun, mengurutkan dll.

Masa sekolah (usia 6 sampai 12 tahun), sering disebut juga masa kanak-kanak akhir atau masa bermain. Pada masa ini perkembangan sosial anak nampak sangat menonjol, ditandai dengan hilangnya sikap egosentris yang kemudian berubah pada orientasi sosial. Selain itu, muncul pula perkembangan dalam keterampilan yang meliputi keterampilan menolong dirinya sendiri, keterampilan menolong orang lain, keterampilan untuk sekolah, dan terutama berbagi keterampilan yang diperlukan dalam bermain. (Endang Poerwanti dan Nur Widodo, 2005: 97)

Selain perkembangan sosial, perkembangan kognitif anak juga menonjol. Perkembangan kognitif menggambarkan bagaimana kemampuan berfikir anak berkembang dan berfungsi. Kemampuan berfikir ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar, mengingat, dan

berkomunikasi, karena proses kognitifnya tidak lagi egosentrisme, dan lebih logis.  
(Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 107)

Freud dalam S. Nasution (2010: 85) mengemukakan adanya 6 tahap perkembangan fisiologis manusia, salahsatunya tahap latent (antara 5-13 tahun). Dalam tahap ini dorongan dorongan aktivitas dan pertumbuhan cenderung bertahan dan seperti istirahat dalam arti tidak meningkatkan kecepatan pertumbuhan.

Tahap perkembangan intelektual menurut Jean Jacques Rousseau dalam S. Nasution (2010: 97). Masa anak bersekolah (umur 7-12 tahun) memiliki ciri pribadi diantaranya :

- a. Kritis dan realistis,
- b. Banyak ingin tahu dan suka belajar,
- c. Ada perhatian terhadap hal-hal yang praktis dan konkret dalam kehidupan sehari-hari,
- d. Mulai timbul minat terhadap bidang-bidang pelajaran tertentu,
- e. Sampai umur 11 tahun anak suka minta bantuan kepada orang dewasa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar,
- f. Mendambakan angka-angka raport yang tinggi tanpa memikirkan tingkat prestasi belajarnya,
- g. Anak suka berkelompok dan memilih teman-teman sebaya dalam bermain dan belajar.

Menurut M. Dalyono (2009: 97), masa anak bersekolah memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Kritis dan realistis;
- b. Banyak ingin tahu dan suka belajar;
- c. Ada perhatian terhadap hal-hal yang praktis dan konkret dalam kehidupan sehari-hari;
- d. Mulai timbul minat terhadap bidang-bidang pelajaran tertentu;
- e. Sampai umur 11 tahun anak suka minta bantuan kepada orang dewasa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya;
- f. Setelah umur 11 tahun, anak mulai ingin bekerja sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar;

- g. Mendambakan angka-angka raport yang tinggi tanpa memikirkan tingkat prestasi belajarnya;
- h. Anak suka berkelompok dan memilih teman-teman sebaya dalam bermain dan belajar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas V yang berada pada usia rata-rata umur 9 tahun diantaranya bahwa anak berada pada masa operasional konkrit serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kritis dan realistis. Dorongan-dorongan untuk melakukan aktivitas begitu besar pada usia tersebut.

#### **D. Hasil penelitian yang relevan**

1. Penelitian tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SD N Nglipar I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani den prestasi belajar siswa SD N Nglipar 1.
2. Penelitian Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD N II Watangrejo, Wonogiri, Jawa Tengah. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD N II Watangrejo wonogiri.

#### **E. Kerangka berfikir**

Keaktifan merupakan salah satu prinsip-prinsip terjadinya proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar yang baik dari berbagai pengalaman yang dialami siswa tentunya akan mempengaruhi hasil belajar yang memuaskan dan pada akhirnya tujuan utama dari belajar yang dilakukan siswa dapat tercapai yaitu

terjadinya perubahan tingkahlaku siswa, perkembangan pengetahuan, sikap, keterampilan.

Kegiatan yang menunjukkan keaktifan siswa diantaranya kegiatan fisik yang bisa diamati berupa membaca, mendengar, menulis, berlatih keterampilan-keterampilan, dan sebagainya. Kegiatan psikis misalnya menggunakan khasanah pengetahuan yang dimiliki dalam memecahkan masalah yang dihadapi, membandingkan satu konsep dengan yang lainnya, menyimpulkan hasil percobaan, dan kegiatan psikis yang lain.

Kondisi siswa dalam keadaan bugar dan memiliki daya tahan paru jantung pun dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar tidak akan berjalan lancar jika siswa cenderung pasif. Keadaan siswa pasif dikarenakan kelelahan yang dialami siswa sehingga siswa cenderung diam, lesu, dan tidak antusias dalam belajar. Kebugaran daya tahan pada diri siswa nampak jika siswa tidak mengalami kelelahan yang cukup berarti setelah melakukan aktifitas yang cukup menguras tenaga, misalkan saat berangkat sekolah dengan berjalan kaki dari rumah menuju sekolah, kegiatan diluar ruang saat istirahat dan aktifitas didalam kelas.

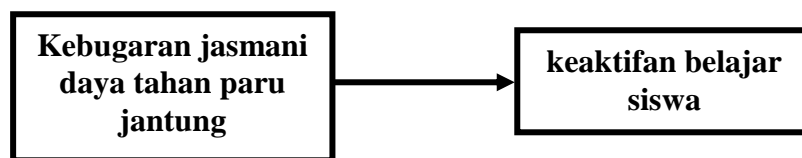
Keadaan siswa pada kondisi bugar dengan daya tahan paru jantung yang bagus dapat menjaga keaktifan belajar siswa saat mengikuti proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar yang berjalan dengan baik, maka hasil belajar yang akan diperoleh akan memuaskan sehingga tujuan dari belajar pun terpenuhi.

Jadi, dalam penelitian ini memiliki dua variabel, variabel bebas adalah kebugaran jasmani daya tahan paru jantung serta variabel terikatnya adalah

keaktifan belajar siswa. Penelitian ini di disain untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap keaktifan belajar siswa.

Kebugaran jasmani daya tahan paru jantung berpengaruh pada keaktifan belajar siswa. Jika kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa meningkat maka tidak mudah mengalami kelelahan dan keaktifan belajar siswa pun ikut meningkat.

Bagan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan ( Sugiyono, 2010: 96).

Berdasarkan uraian kerangka berfikir diatas maka dapat dibuat hipotesis sebagai berikut :

“Ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Tahun ajaran 2015/2016 ”

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, karena langkah-langkah dan teknik yang digunakan dalam penelitian berupa angka dan hasilnya dianalisis dengan teknik statistika. Sugiyono (2010: 13) berpendapat bahwa jenis data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistika.

Suharsimi Arikunto (2010: 27) juga berpendapat bahwa penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Kesimpulan dari penelitian tersebut lebih baik jika disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lainnya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Suharsimi Arikunto, 2010: 4)

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Seneng, yang terletak di Desa Seneng, Kelurahan Siraman, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada Mei 2016

### **C. Variabel Penelitian**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lain. Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 38). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2010: 159) bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi.

Penelitian ini terdapat dua variabel, kebugaran jasmani daya tahan paru jantung sebagai variabel bebas, sedangkan variabel terikatnya adalah keaktifan belajar siswa. Variabel (X) adalah kebugaran jasmani dan variabel (Y) adalah Keaktifan belajar siswa. Dari kedua variabel tersebut akan dicari derajat hubungan atau koefisien korelasi antara variabel (X) dan variabel (Y).

### **D. Definisi Operasional Variabel**

#### **1. Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung**

Kebugaran jasmani daya tahan paru jantung merupakan tingkat kebugaran siswa yang berkaitan dengan daya tahan paru jantung siswa, sehingga dalam mengikuti pelajaran siswa tidak mengalami kelelahan yang cukup berarti dan masih bisa menghadapi tugas-tugas yang sifatnya mendadak. Variabel ini diukur dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia.

#### **2. Keaktifan Belajar Siswa**

Keaktifan belajar siswa merupakan keadaan siswa yang antusias mengikuti pelajaran secara fisik maupun psikis, aktif bertanya, mengemukakan pendapat, menanggapi pertanyaan dan pernyataan serta kegiatan-kegiatan

yang menunjukkan siswa aktif dalam belajar secara fisik dan secara psikis ikut memecahkan suatu permasalahan dalam pembelajaran. Variabel ini diukur berdasarkan pada indikator ciri-ciri keaktifan siswa.

#### **E. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V SDN Seneng yang berjumlah 24 siswa terdiri 17 laki-laki dan 7 perempuan. Pada penelitian ini peneliti menetapkan bahwa semua siswa kelas V SDN Seneng, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul dijadikan subyek penelitian.

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, guna mendapatkan data yang relevan dan valid dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode, yaitu:

##### **1. Tes Perbuatan**

Tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes perbuatan untuk mengetahui kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa. Adapun model tes yang digunakan untuk memperoleh data berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

##### **2. Observasi**

Observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan sasaran pengamatan (Anas Sudijono, 2011: 76). Penulis menggunakan observasi menggunakan pedoman



berupa format observasi. Observasi dilakukan dengan cara pengamatan dan pencatatan terhadap proses belajar mengajar didalam kelas.

## **G. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto ( 2009: 40) instrumen atau alat adalah suatu yang digunakan untuk mempermudah seseorang dalam melaksanakan tugas atau mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Instrumen dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa kelas V SDN Seneng, serta untuk melihat keaktifan siswa saat proses belajar mengajar.

### **1. Tes kebugaran jasmani daya tahan paru jantung**

Tes kebugaran jasmani daya tahan paru jantung pada penelitian ini diberikan pada saat pelajar olahraga. Tujuan dari tes kebugaran jasmani daya tahan paru jantung untuk mengetahui kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa. Tes yang diberikan berupa tes perbuatan, adapun kisi-kisi tes kebugaran jasmani yang berpedoman pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) khususnya tes lari 600 meter yang disajikan sebagai berikut :

#### **a. Alat dan fasilitas**

- 1) Lintasan lari 600 meter berkeliling menggunakan sisi luar lapangan sepak bola yang diberi tanda bendera;
- 2) Stopwatch;
- 3) Bendera start dan finish;
- 4) Peluit;
- 5) Alat tulis.

b. Petugas tes

1) Petugas start dan finish

Bertugas memberi aba-aba dimulainya start dan memberi tanda finish serta mengoperasikan stopwatch;

2) Pencatat hasil

Mencatat hasil waktu yang diperoleh dari petugas keberangkatan dan finish;

c. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

c) Peserta lari mengelilingi sisi luar lapangan sepak bola yang telah di beri tanda berupa bendera.

d. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Adapun nilai tes dari hasil catatan waktu yang diperoleh peserta tes lari 600 meter.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putera.

Lari 600 Meter	Nilai
s.d -2'09"	5
2'20"-2'30"	4
2'46"-3'44"	3
2'46"-3'44"	2
3'45 dst	1

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Puteri.

Lari 600 Meter	Nilai
s.d -2'32"	5
2'33"-2'54"	4
2'55"-3'28"	3
3'29"-4'22"	2
4'23 dst	1

Kisi-kisi tersebut akan menjadi pedoman penilaian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswa dari hasil tes perbuatan yang dilaksanakan.

## 2. Lembar observasi

Observasi sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari secara sadar atau tidak sadar. Observasi adalah suatu teknik yang digunakan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis dan memiliki tujuan yang jelas. Penelitian ini menggunakan bentuk matriks. Saat pelaksanaan observasi, peneliti memberikan penilaian kepada siswa menggunakan 10 item pengamatan mengenai keaktifan siswa yang dikembangkan dari tinjauan kriteria keaktifan belajar siswa menurut Hamzah

B. Uno & Nurdin Mohamad (2011), Nana Sudjana (2009), Abu Ahmadi & Widodo Supriyono (2004), dan Suryosubroto (2002).

Tabel 3. Kisi-kisi Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa

Aspek Pengamatan	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Keaktifan siswa yang diukur pada kegiatan pembelajaran	Aktif mengajukan pertanyaan yang belum dipahami.	1	1
	Memperhatikan penjelasan guru.	2	1
	Adanya interaksi timbal-balik dengan guru.	3	1
	Bekerja dalam kelompok saat diskusi.	4	1
	Berperan dalam mengerjakan LKS.	5	1
	Memanfaatkan sumber belajar dengan optimal.	6	1
	Menyimak konfirmasi dari kesimpulan yang telah disusun.	7	1
	Mencatat informasi dari guru.	8	1
	Antusias membaca materi pelajaran.	9	1
	Antusias menganggapi hasil diskusi kelompok lain	10	1

## H. Teknik Analisis Data

Ada dua macam teknik analisis yang dipakai dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan analisis korelasi *product moment*. Analisis deskriptif untuk mencari rerata, nilai tertinggi, dan nilai terendah dari hasil observasi keaktifan belajar siswa. Analisis korelasi *product moment* untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dua variabel.

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rerata, serta menampilkan histogram distribusi frekuensi, dari masing-masing variabel.

Untuk mengidentifikasi keaktifan belajar siswa, dilakukan pengukuran dengan menggunakan acuan yang dikemukakan oleh Anas sudijono (2011:176), yaitu sebagai berikut,

- a. Kategori tinggi = apabila skor  $> (M + 1SD)$
- b. Kategori sedang = apabila skor antara  $(M - 1SD)$  sampai dengan  $(M + 1SD)$
- c. Kategori rendah = apabila skor  $< (M - 1SD)$

Keterangan :

M = Mean (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

## 2. Analisis Korelasi *Product Moment*

Untuk menguji apakah ada hubungan antara kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dengan keaktifan siswa kelas V SD N Seneng digunakan teknik analisis korelasi tunggal. Borg & Gall dalam Suharsimi Arikunto (2002:204) menyebut juga statistik korelasi ini dengan istilah lain yaitu *zero-order correlation*. Analisis korelasi *product moment* dari Karl pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = korelasi moment tangkar (perkalian)

N = cacah subjek uji coba

$\sum X$  = jumlah X (skor butir)

$\sum X^2$  = sigma x kuadrat

$\sum Y$  = jumlah y (skor faktor)

$\sum Y^2$  = sigma y kuadrat

$\sum XY$  = sigma tangkar (perkalian) x dan y

Kriteria pengujian adalah apabila taraf kesalahan  $\alpha$  ditetapkan 1% berarti = 0,01; dan ternyata p lebih kecil dari 0,01; maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data**

Data pada penelitian ini diperoleh melalui tes perbuatan dan observasi terhadap siswa. Data yang diperoleh selanjutnya ditabulasi berdasarkan hasil tes dan hasil pengamatan yang dapat dilihat sebagaimana tersebut dalam lampiran. Variabel terikat (*dependen variabel*) yaitu keaktifan belajar siswa diberi notasi Y, sedangkan untuk variabel bebas (*independent variabel*). Yaitu kebugaran jasmani daya tahan diberi notasi X.

Pengolahan distribusi frekuensi dari variabel-variabel tersebut dilakukan dengan mengelompokkan skor nilai dari hasil tes perbuatan dan observasi terhadap responden penelitian. Deskripsi masing-masing variabel pada penelitian ini disajikan sebagai berikut.

##### **a. Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung**

Kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Seneng tahun ajaran 2015/2016 pada penelitian ini diukur melalui tes perbuatan dengan melakukan lari 600 meter, dengan penyekoran menggunakan tabel nilai tes kesegaran jasmani indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri yaitu dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 5. Untuk mengetahui klasifikasi tingkat tes kesegaran jasmani menggunakan norma tes sebagai berikut, 5 diklasifikasikan baik sekali (BS), 4 diklasifikasikan baik (B), 3

diklasifikasikan sedang (S), 2 diklasifikasikan kurang (K), 1 diklasifikasikan kurang sekali (KS).

Data diperoleh dari tes kebugaran jasmanini daya tahan diberikan kepada subjek penelitian yang berjumlah 24 siswa. Berdasarkan tes kebugaran jasmani didapatkan data dan diklasifikasikan sesuai dengan tabel norma sebagai berikut.

Tabel 4. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung Siswa Kelas V

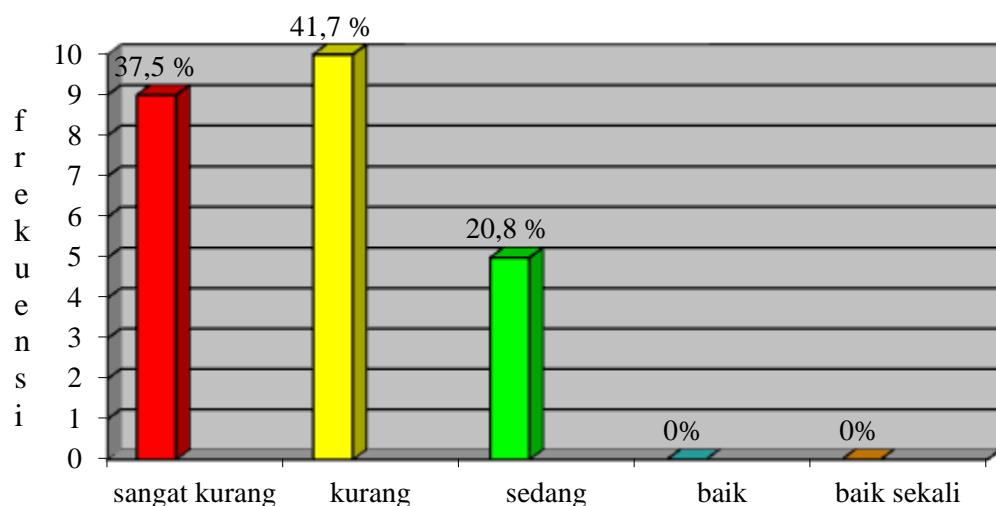
No.	Klasifikasi	Nama siswa
1.	Baik sekali (BS)	Tidak ada
2.	Baik (B)	Tidak ada
3.	Sedang (S)	1) IRM 2) RN 3) SR 4) DCW 5) AN
4.	Kurang (K)	1) AUU 2) ITNS 3) KSH 4) LAK 5) MABA 6) MSWP 7) YGS 8) RS 9) MH 10) SP
5.	Kurang Sekali (KS)	1) Kh 2) AHP 3) ALBS 4) ADS 5) ADPH 6) DNNY 7) HDR 8) RAGM 9) YBD

Berdasarkan kriteria diatas maka diperoleh presentase tingkat kebugaran jasmani daya tahan siswa seperti yang tercantum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Persentase kecenderungan variabel Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	5	20,8%
Kurang	10	41,7%
Sangat Kurang	9	37,5%
Jumlah	24	100%

Hasil diatas menunjukan bahwa kebugaran jasmani daya tahan siswa SD Negeri Seneng berada dalam kategori kurang yaitu dengan frekuensi 10 (41,7%), 5 siswa (20,8%) berada dalam kategori sedang dan 9 siswa (37,5%) pada kategori sangat kurang. Selanjutnya disajikan dalam gambar diagram berikut ini.



Gambar 2. Kategori Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung Siswa Kelas V



b. Keaktifan Belajar Siswa

Keaktifan belajar siswa pada siswa kelas V SD Negeri Seneng tahun ajaran 2015/2016 pada penelitian ini diukur melalui observasi terhadap subjek penelitian yang berjumlah 24 siswa, berupa mengamati tingkah laku siswa yang menunjukkan keaktifan belajar selama 8 jam pelajaran dan dilakukan sebelum dan sesudah tes Kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dilaksanakan. Butir indikator keaktifan belajar berjumlah 10 butir dengan setiap butir memiliki kategori nilai 1 sampai 5, sehingga nilai keseluruhan keaktifan belajar siswa adalah 10 sampai dengan 50. Kemungkinan tiap responden akan memperoleh nilai maksimal 50 dan kemungkinan responden memperoleh nilai minimal 10.

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama tiga hari diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 6. Data Nilai Keaktifan Belajar Siswa Kelas V

No.	Nama	Nilai hari ke I	Nilai hari ke II	Nilai hari ke III	Rata-rata
1.	Kh	36	34	32	34
2.	AHP	33	34	32	33
3.	ALBS	29	31	27	29
4.	ADS	30	27	30	29
5.	AUU	33	30	30	31
6.	ADPH	28	27	29	28
7.	DNNY	29	29	32	30
8.	HDR	30	28	28	29
9.	IRM	34	33	35	34
10.	ITNS	32	34	33	33
11.	KSH	32	33	31	32
12.	LAK	32	31	33	32
13.	MABA	35	33	34	34
14.	MSWP	29	30	31	30
15.	RAGM	27	28	29	28
16.	RN	33	32	34	33

No.	Nama	Nilai hari ke I	Nilai hari ke II	Nilai hari ke III	Rata-rata
17.	SR	30	30	33	31
18.	YGS	33	33	33	33
19.	RS	32	30	31	31
20.	DCW	32	33	34	33
21.	YBD	26	27	28	27
22.	MH	30	33	33	32
23.	AN	34	36	35	35
24.	SP	31	31	31	31

Hasil observasi keaktifan belajar siswa berdasarkan hasil perhitungan keaktifan belajar siswa diperoleh harga mean (M) sebesar 31,3333 dan simpang baku 2,20013. (lampiran 8). Mean dan simpang baku digunakan untuk menggolongkan tingkat keaktifan belajar siswa.

Penggolongan tingkat keaktifan belajar siswa dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori yang didasarkan pada simpang baku ideal dan skor mean ideal. Penggolongannya adalah sebagai berikut.

Kategori tinggi = apabila skor  $> (M + 1SD)$

Kategori sedang = apabila skor antara  $(M - 1SD)$  sampai  $(M + 1SD)$

Kategori rendah = apabila skor  $< (M - 1SD)$

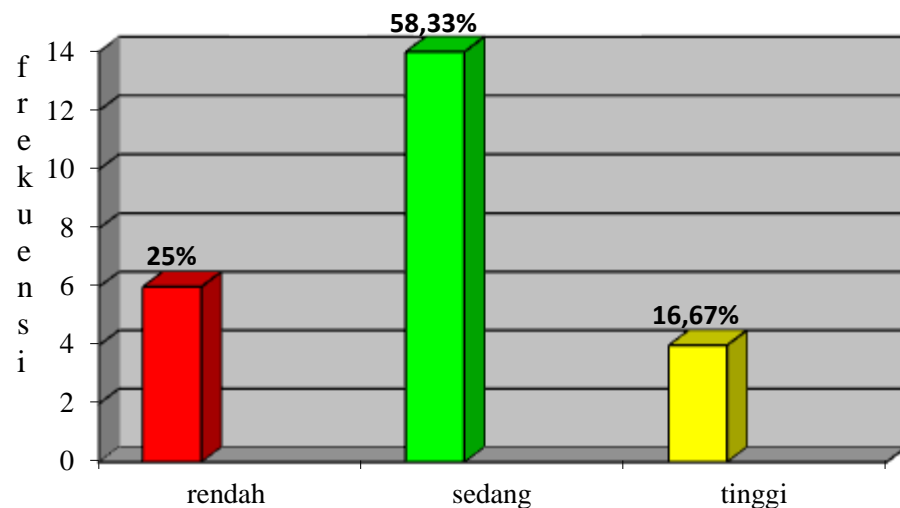
Identifikasi kecenderungan atau tinggi rendahnya keaktifan belajar siswa didasarkan pada tiga kategori tersebut diatas. Harga Mean yang tercantum pada tabel data deskriptif sebesar 31,3333 dan simpang baku sebesar 2,20013.

Berdasarkan kriteria diatas maka diperoleh kategori keaktifan belajar siswa seperti yang tercantum pada tabel sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Kecenderungan Variabel Keaktifan Belajar Siswa Kelas V.

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$> 33,53313$	4	16,67%	Tinggi
$29.13287 < X \leq 33,53313$	14	58,33%	Sedang
$\leq 29.13287$	6	25%	Rendah
Jumlah	24	100%	

Hasil diatas menunjukan bahwa keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng berada dalam kategori Sedang yaitu dengan frekuensi 14 (58,33%), 4 siswa (16,67%) berada dalam kategori tinggi dan 6 siswa (25%) pada kategori rendah. Selanjutnya disajikan dalam gambar diagram berikut ini.



Gambar 3. Kategori Keaktifan Belajar Siswa Kelas V

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah: “ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis kerja/alternatif ( $H_a$ ), guna keperluan hipotesis, hipotesis alternatif diatas diubah menjadi hipotesis nihil,

sehingga berbunyi : “tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016”

Hipotesis diuji dengan menggunakan korelasi *Product moment*, dengan bantuan komputer dengan program *SPSS 16*. Besarnya korelasi kebugaran jasmani daya tahan dengan keaktifan belajar siswa sebesar 0,709 dengan  $p = 0,000$ . Oleh karena  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  (taraf signifikansi) yang ditentukan yaitu 1%, maka hipotesis nihil yang berbunyi: “tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng tahun ajaran 2015/2016” ditolak, dan hipotesis kerja/ alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: “ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng tahun ajaran 2015/2016” diterima.

Menurut Sugiyono (2010:231), untuk memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, dibandingkan dengan pedoman pada tabel berikut.

Tabel 8. Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Dalam penelitian ini besarnya korelasi kebugaran jasmani daya tahan terhadap keaktifan belajar siswa sebesar 0,709; maka tingkat hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V

SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori kuat.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng tahun ajaran 2015/2016.

## **B. Pembahasan**

Kebugaran jasmani daya tahan adalah keadaan dimana seseorang melakukan pekerjaan/kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti sehingga tetap dapat melakukan kegiatan secara terus menerus. Kegiatan seseorang sebagai pelajar diantaranya aktif belajar dikelas agar mampu menerima dan mengikuti proses pembelajaran tanpa mengalami kelelahan yang cukup berarti.

Keaktifan belajar siswa merupakan keikutsertaan siswa selama proses belajar mengajar seperti menulis, membaca, menggunakan sumber belajar, aktif berdiskusi, melakukan interaksi terhadap guru maupun siswa berkaitan dengan pelajaran. Sehingga ilmu yang dipelajari saat proses belajar mengajar dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Dari uraian diatas maka dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa memiliki hubungan. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani daya tahan paru jantung akan aktif belajar selama proses belajar mengajar berlangsung di kelas.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh, kebugaran jasmani daya tahan paru jantung pada siswa kelas V SDN Seneng, Kecamatan Wonosari, Kabupaten

Gunungkidul pada kategori kurang yaitu dengan frekuensi 10 siswa (41,7%), 5 siswa (20,8%) berada dalam kategori sedang dan 9 siswa (37,5%) pada kategori kurang sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani daya tahan siswa kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul mayoritas kurang memiliki kebugaran jasmani daya tahan paru jantung.

Berdasarkan analisis deskriptif data yang diperoleh, keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul sebagian besar pada kategori sedang yaitu dengan frekuensi 14 siswa (58,33%), 4 siswa (16,67%) berada dalam kategori tinggi dan 6 siswa (25%) pada kategori rendah. Rata-rata keaktifan belajar siswa memiliki skor 31,3333. Hasil ini mengindikasikan bahwa keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul cukup untuk keaktifan belajar.

Hubungan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung dan Keaktifan Belajar berdasarkan analisis data pengujian hipotesis dalam penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa kebugaran jasmani daya tahan memiliki korelasi dengan keaktifan belajar. Hal ini dapat diketahui dari hasil perhitungan dengan teknik *product moment* dimana diperoleh besarnya korelasi kebugaran jasmani daya tahan dengan keaktifan belajar siswa sebesar 0,709 dengan  $p = 0,000$ . Oleh karena  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$  (taraf signifikansi) yang ditentukan yaitu 1%. Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis kerja/ alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: “ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri di Seneng Wonosari Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016” diterima.

Berdasarkan dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan cukup kuat antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung terhadap keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul. Hal ini dapat diketahui dari besarnya korelasi yaitu sebesar 0,709 yang berada dalam kriteria kuat. Sehingga jika kebugaran jasmani daya tahan paru jantung meningkat maka keaktifan belajar siswa pun ikut meningkat.

Siswa kelas V SDN Seneng tidak pernah melakukan latihan secara terpusat yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya berkaitan dengan daya tahan paru jantung sehingga wajar bila nilai yang diperoleh saat melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) khususnya tes 600 meter yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan paru jantung tidak dapat mencapai klasifikasi baik maupun baik sekali. Sehingga nilai yang diperoleh siswa kelas V SDN Seneng meliputi 3 *grade* dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) khususnya tes 600 meter yaitu : sedang, kurang, dan kurang sekali. Sedangkan nilai keaktifan belajar yang di peroleh siswa juga meliputi 3 *grade* yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Meskipun demikian dapat diketahui adanya hubungan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa. Hubungan tersebut dapat diketahui dari data sebagai berikut:

- a. Jumlah siswa yang memperoleh nilai pada *grade* pertama (sedang) dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 600 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung, sedangkan dengan jumlah

siswa yang memperoleh nilai pada *grade* pertama (tinggi) dalam pengamatan keaktifan belajar siswa.

- b. Jumlah siswa yang memperoleh nilai pada *grade* kedua (kurang) dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 600 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung, sedangkan dengan jumlah siswa yang memperoleh nilai pada *grade* kedua (sedang) dalam pengamatan keaktifan belajar siswa.
- c. Jumlah siswa yang memperoleh nilai pada *grade* ketiga (kurang sekali) dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 600 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung, sedangkan dengan jumlah siswa yang memperoleh nilai pada *grade* ketiga (rendah) dalam pengamatan keaktifan belajar siswa.

Muhammad Muhyi Faruq (2009: 37) apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran tubuh yang baik maka akan sangat membantu dalam produktivitas dirinya sebagai pelajar sehingga ia akan belajar dengan giat dan rajin, tangkas menyelesaikan berbagai tugas dan tidak mudah menyerah. Hal ini sesuai dengan kriteria yang cukup kuat berdasarkan analisis data pengujian hipotesis antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul. Siswa kelas V SDN Seneng jika dapat meningkatkan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung, maka aktivitas belajarnya selama disekolah pun menjadi lebih aktif. Sehingga siswa dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang terkait dengan pelajaran selama di proses belajar mengajar dengan baik.



### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah membuktikan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul, namun peneliti masih menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dan keaktifan belajar siswa dan tidak meneliti faktor lain seperti berat badan siswa, riwayat penyakit siswa, mata pelajaran yang disukai siswa atau tidak disukai siswa, permasalahan yang dialami siswa diluar sekolah, serta permasalahan siswa dengan siswa lain karena keterbatasan waktu dan biaya.
2. Keterbatasan saran-prasarana saat pengambilan skor kebugaran jasmani daya tahan paru jantung yaitu lintasan yang diperuntukan untuk lari 600 meter.
3. Penelitian ini hanya dilaksanakan di satu kelas dengan jumlah 24 responden sehingga penelitian tidak dapat di generalisasikan untuk wilayah yang lebih luas.
4. Observasi keaktifan belajar tidak bisa dilakukan secara runtut karena kesibukan sekolah.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani daya tahan siswa kelas V SD Negeri Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori kurang atau pada *grade* kedua yaitu dengan frekuensi 10 siswa (41,7%).
2. Keaktifan Belajar siswa kelas V SD Negeri Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang atau pada *grade* kedua yaitu dengan frekuensi 14 siswa (58,33%).
3. Adanya hubungan kebugaran jasmani daya tahan paru jantung dengan keaktifan belajar siswa kelas V SDN Seneng di Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2015/2016.

#### **B. Saran**

1. Bagi Guru

Guru pendidikan jasmani berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani daya tahan paru jantung siswanya dengan melaksanakan pendidikan jasmani secara berkesinambungan, terarah, dan teratur agar dapat meningkatkan daya tahan paru jantung. Sehingga diharapkan khususnya untuk keaktifan belajar siswa tetap terjaga sekaligus meningkat selama proses belajar mengajar.

## 2. Bagi Orang Tua

Para orang tua hendaknya menjaga, mendorong, dan membimbing putra-putrinya untuk hidup sehat dan berolahraga sehingga tingkat kebugaran jasmani daya tahan tetap baik untuk keaktifan belajarnya di sekolah.

## 3. Bagi Siswa

Bagi siswa kelas V SD Negeri Seneng Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul diharapkan meningkatkan kebugaran jasmani daya tahan dengan melakukan olahraga dan pola hidup yang sehat sehingga dapat aktif mengikuti pelajaran.

## 4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat topik penelitian yang serupa agar lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap keaktifan belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Widodo Supriyono. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Mukholid.(2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA Kelas X*. Yogyakarta: yudistira.
- Anas Sudijono. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- \_\_\_\_\_.(2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : rajawali press
- Arif rohman.(2009).*Memahami Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: laksbang Mediatama.
- Asep kurnia nenggala.(2007).*Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelas IX Sekolah Menengah Atas*. Bandung : PT Grafindo Media Pratama
- Aunurrahman. (2010). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Depdiknas. (2000) *Pedoman Dan Model Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragarawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- \_\_\_\_\_. (2010) . *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dimiyati & mudjiono. (2002). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: rineka cipta.
- Djoko pekik irianto.(2004). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Andi offset
- \_\_\_\_\_.(2004). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Endang Poerwanti dan Nur Widodo. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Giriwijoyo,Y.S.S. (1992) : Ilmu Faal Olahraga, Buku perkuliahan Mahasiswa FPOK-IKIPBandung :
- Hamzah b. Uno & Nurdin Mohamad (2011) *Belajar Dengan Pendekatan Pembelajaran Aktif Inovatif Lingkungan Kreatif Efektif Menarik*.Jakarta: 2011
- Hisyam Zaini. (2008). *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

- Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar. (2006). *Pengantar Statistika*. Yogyakarta: Bumi Angkasa.
- Irwansyah.(2007).*Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelas XI Sekolah Menengah Atas*. Bandung : PT Grafindo Media Pratama.
- Joko Prabowo. (2004) Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SD N Nglipar I. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY
- Len Kravitz (1997). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada
- Lynne Brick;penerjemah Anna Agustina. (2002) *Bugar Dengan Senam Aerobik*.Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- M. Dalyono. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Martanis Yamin. (2007). *Kiat Pembelajaran Siswa*. Jakarta : Gaung Persada Press Jakarta.
- Muhajir. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bandung : ghalia indonesia printing.
- \_\_\_\_\_.(2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Muhammad muhyi faruq.(2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Grasindo
- Nana Sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya offset.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2004). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya offset.
- Nurhasan(2005). *Aktivitas kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Oemar Hamalik.(2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Angkasa
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Rusli Lutan dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pendidikan Jendral Olahraga*. jakarta pusat : depdiknas
- S. Nasution. (2010). *Didaktik: Asas-Asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Angkasa
- Sadoso sumohardjuno. (1989). *Olahraga dan kesehatan dari A-Z*. Jakarta: Erlangga.

- Santoso giriwijoyo dkk.(2005). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung:penerbit ITB.
- Sardiman.(2007). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rnika cipta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan.Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta. Andi Offset
- Uyoh Sadulloh. (2010). *Pedagogik(Ilmu Mendidik)*. Bandung: Alfabeta
- Wahjoedi. (2005). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Warsito.(2005). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD N II Watangrejo Wonogiri. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telpn (0274) 540611 pesawat 405, Fax (0274) 5406611  
Laman: fip.uny.ac.id, E-mail: humas fip@uny.ac.id

Nomor : 239/ UN34.11/PL/2016  
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan izin Penelitian

18 April 2016

Yth. Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu (KPMPT)  
Kabupaten Gunung kidul  
Jl. Brijen Katamso No.1 , Wonosari Gunung Kidul ,DIY  
Tlp/Fax (0274) 391942  
Website: <http://Kpmpt.gunungkidul.go.id>  
Email: Pelayanan @gunungkidulkab.go.id

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Satriya Herlambang  
NIM : 12108244045  
Prodi/Jurusan : PGSD/PSD  
Alamat : Karangsari, RT 28, Karangrejek, Kec. Wonosari, Kab. Gunungkidul, Yogyakarta

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : SD N Seneng, Wonosari, Gunungkidul  
Subyek : Kelas V  
Obyek : Kebugaran Jasmani Daya Tahan Terhadap Keaktifan Belajar Siswa  
Waktu : April-Juni 2016  
Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Kelas V SD N Seneng Wonosari Gunungkidul

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,

Dr. Haryanto, M. Pd.

NIP. 196009021987021001

Tembusan :  
1. Rektor ( sebagai laporan)  
2. Wakil Dekan I FIP  
3. Ketua Jurusan PSD FIP  
4. Kabag TU  
5. Kasubbag Pendidikan FIP  
6. Mahasiswa yang bersangkutan  
Universitas Negeri Yogyakarta





PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

Nomor : 382/KPTS/IV/2016

Membaca : Surat dari UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, Nomor :  
239/UN.34.11/PL/2016, hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang  
Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;  
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang  
Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan  
Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor  
38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah  
Istimewa Yogyakarta;

Dijinkan kepada :  
Nama : **SATRIYA HERLAMBAH NIM : 12108244045**  
Fakultas/Instansi : Ilmu Pendidikan / UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Karang Sari, Karangrejek, Wonosari, Gunungkidul  
Keperluan : Ijin penelitian dengan judul "HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAYA  
TAHAN TERHADAP KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS V SD N SENENG DI  
KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN  
2015/2016"

Lokasi Penelitian : SD N Seneng, Kec. Wonosari, Kab. Gunungkidul  
Dosen Pembimbing : Banu Setyo Adi, M.Pd  
Waktunya : Mulai tanggal : 20/04/2016 sd. 20/07/2016  
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul) dalam bentuk softcopy format pdf yang disimpan dalam keeping compact disk (CD) dan dalam bentuk data yang dikirim via email ke alamat : [litbangbappeda.gk@gmail.com](mailto:litbangbappeda.gk@gmail.com) dengan tembusan ke kantor Perpustakaan dan Arsip Daerah dengan alamat email : [kpbgunungkidul@gmail.com](mailto:kpbgunungkidul@gmail.com)
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat Ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari

Pada Tanggal 20 April 2016

An. BUPATI GUNUNGKIDUL

KEPALA



Dr. AZIS SALEH

NIP. 19660603 198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan);
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul;

## Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
UPT TK DAN SD KECAMATAN WONOSARI  
SD NEGERI SENENG**

*Alamat : Seneng, Siraman, Wonosari, Gunungkidul, Kode Pos : 55851*

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 336/ SD.Sn/V/ 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUPRIYATI, S.Pd  
NIP : 19600507 198011 2 002  
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Seneng

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SATRIYA HERLAMBANG  
NIM : 12108244045  
Prodi : PGSD  
Jurusan : PGSD  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Seneng dengan judul "Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung terhadap Keaktifan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Seneng Wonosari Gunungkidul Tahun Pelajaran 2015/2016" pada bulan April 2016 – Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosari, 2 Mei 2016  
Kepala Sekolah  
  
**SUPRIYATI, S.Pd**  
NIP. 19600507 198011 2 002



**Lampiran 3. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Siswa**  
**TES KEBUGARAN JASMANI SISWA**

FORMULIR TKJI				
<p>Nama : Ikhaw R. M</p> <p>Umur : 11 tahun      Nama Sekolah : SD N Seneug</p> <p>Tanggal tes : 28 April 2016      Tempat tes : Lap. Karangrejek</p>				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 600 mtr	02. mt 04dt	...3...	
	Klasifikasi	...Berkurang		

petugas tes,  
  
 satriya Herlambang

# TES KEBUGARAN JASMANI SISWA

## FORMULIR TKJI

Nama : Amalia u.

Umur : 11 tahun

Nama Sekolah :SD N Seneng

Tanggal tes : 28 April 2016

Tempat tes :Lap. Karangrejek

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 600 mtr	04. mt .23.dt	2	
	Klasifikasi	kurang		

petugas tes,



satriya Herlambang

## Lampiran 4. Instrumen Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa

### LEMBAR OBSERVASI KEAKTIFAN BELAJAR SISWA

Nama : Ham R.M.  
Jenis kelamin : laki-laki  
Kelas : V  
Sekolah : SD N Seneng  
Hari, Tanggal : 5 Mei 2016  
Petunjuk :

1. Observer harus berada pada posisi yang tidak mengganggu pembelajaran tetapi tetap dapat memantau setiap kegiatan yang dilakukan siswa.
2. Berilah tanda (✓) pada pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai keadaan diri siswa dikolom yang sudah disediakan.

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
1.	Aktif mengajukan pertanyaan yang belum dipahami.					✓
2.	Memperhatikan pengajaran guru.		✓			
3.	Adanya interaksi timbal-balik dengan siswa.			✓		
4.	Bekerja dalam kelompok saat diskusi.		✓			
5.	Berperan dalam mengerjakan LKS.	✓				
6.	Memanfaatkan sumber belajar dengan optimal.	✓				
7.	Menyimak konfirmasi dari kesimpulan yang telah disusun.			✓		
8.	Mencatat informasi dari guru.		✓			
9.	Antusias membaca materi pelajaran.		✓			
10.	Antusias menganggapi hasil diskusi kelompok lain					✓

Keterangan :

Seneng, 5 Mei 2016

Observer



Satriya Herlambang



**LEMBAR OBSERVASI**  
**KEAKTIFAN BELAJAR SISWA**

Nama : Hikam B.M.  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Kelas : V  
Sekolah : SD N Seneng  
Hari, Tanggal : 26 Mei 2016  
Petunjuk :

1. Observer harus berada pada posisi yang tidak mengganggu pembelajaran tetapi tetap dapat memantau setiap kegiatan yang dilakukan siswa.
2. Berilah tanda (✓) pada pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai keadaan diri siswa dikolom yang sudah disediakan.

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
1.	Aktif mengajukan pertanyaan yang belum dipahami.				✓	
2.	Memperthatikan pengarahannya guru.			✓		
3.	Adanya interaksi timbal-balik dengan siswa.				✓	
4.	Bekerja dalam kelompok saat diskusi.		✓			
5.	Berperan dalam mengerjakan LKS.	✓				
6.	Memfaatkan sumber belajar dengan optimal.	✓				
7.	Menyimak konfirmasi dari kesimpulan yang telah disusun.		✓			
8.	Mencatat informasi dari guru.			✓		
9.	Antusias membuka materi pelajaran.		✓			
10.	Antusias menganggapi hasil diskusi kelompok lain					✓

Keterangan :

Seneng, 26 Mei 2016

Observer



Satriya Herlambang

**LEMBAR OBSERVASI**  
**KEAKTIFAN BELAJAR SISWA**

Nama : Ilham R.M  
Jenis kelamin : laki-laki  
Kelas : V  
Sekolah : SD N Seneng  
Hari, Tanggal : 28 Mei 2016  
Petunjuk :

1. Observer harus berada pada posisi yang tidak mengganggu pembelajaran tetapi tetap dapat memantau setiap kegiatan yang dilakukan siswa.
2. Berilah tanda (✓) pada pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai keadaan diri siswa dikolom yang sudah disediakan.

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
1.	Aktif mengajukan pertanyaan yang belum dipahami.				✓	
2.	Memperhatikan pengajaran guru.			✓	✓	
3.	Adanya interaksi timbal-balik dengan siswa.		✓			
4.	Bekerja dalam kelompok saat diskusi.		✓			
5.	Berperan dalam mengerjakan LKS.	✓				
6.	Memanfaatkan sumber belajar dengan optimal.	✓				
7.	Menyimak konfirmasi dari kesimpulan yang telah disusun.		✓			
8.	Mencatat informasi dari guru.			✓		
9.	Antusias membaca materi pelajaran.		✓			
10.	Antusias menganggapi hasil diskusi kelompok lain					✓

Keterangan :

Seneng, 28 Mei 2016

Observer



Satriya Herlambang

**Lampiran 5. Rubrik Penilaian Lembar Observasi Keaktifan Belajar Siswa**

<b>No</b>	<b>Aktivitas</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Kriteria</b>
1.	Aktif mengajukan pertanyaan yang belum dipahami.	Siswa mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan pelajaran yang dipelajari saat itu juga.	<p><b>5</b> : jika siswa bertanya lebih dari 4 kali dalam 8 jam pelajaran.</p> <p><b>4</b> : jika siswa bertanya sebanyak 4 kali dalam 8 jam pelajaran.</p> <p><b>3</b> : jika siswa bertanya sebanyak 3 kali dalam 8 jam pelajaran.</p> <p><b>2</b> : jika siswa bertanya sebanyak 2 kali dalam 8 jam pelajaran.</p> <p><b>1</b> : jika siswa bertanya sebanyak 1 kali dalam 8 jam pelajaran.</p>
2.	Memperhatikan penjelasan guru.	Siswa melihat dan mendengar dengan seksama setiap penjelasan guru.	<p><b>5</b> : jika siswa tenang tiap jam pelajaran.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 1 kali membuat kegaduhan atau tidak memperhatikan tiap jam pelajaran.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 3 kali membuat kegaduhan atau tidak memperhatikan tiap jam pelajaran.</p> <p><b>2</b> : jika siswa 4 kali membuat kegaduhan atau tidak memperhatikan tiap jam pelajaran..</p> <p><b>1</b> : jika siswa lebih dari 4 kali membuat kegaduhan atau tidak memperhatikan tiap jam pelajaran.</p>
3.	Adanya interaksi timbal-balik dengan guru.	Siswa memberikan tanggapan maupun jawaban saat guru mengajukan pernyataan maupun pertanyaan mengenai pelajaran yang sedang di pelajari.	<p><b>5</b> : jika siswa selalu menanggapi saat guru memberi pertanyaan maupun pernyataan selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 75% menanggapi saat guru memberi pertanyaan maupun pernyataan selama</p>



			<p>8 jam pelajaran.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 50% menanggapi saat guru memberi pertanyaan maupun pernyataan selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>2</b> : jika siswa 25% menanggapi saat guru memberi pertanyaan maupun pernyataan selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>1</b> : jika siswa tidak menanggapi saat guru memberi pertanyaan maupun pernyataan selama 8 jam pelajaran.</p>
4.	Bekerja dalam kelompok saat diskusi.	Siswa ikut memberikan solusi untuk setiap masalah/pertanyaan mengenai materi yang didiskusikan saat pelajaran berlangsung.	<p><b>5</b> : jika siswa selalu memberi solusi saat diskusi berlangsung.</p> <p><b>4</b> : jika siswa memberi solusi 75% dari seluruh pertanyaan masalah yang harus didiskusikan</p> <p><b>3</b> : jika siswa memberi dari 50% jadi seluruh pertanyaan masalah yang harus didiskusikan</p> <p><b>2</b> : jika siswa memberi solusi 25% dari seluruh pertanyaan masalah yang harus didiskusikan</p> <p><b>1</b> : jika siswa hanya diam memperhatikan jalannya diskusi atau tidak berdiskusi.</p>
5.	Berperan dalam mengerjakan LKS.	Siswa aktif menyelesaikan pertanyaan yang ada dalam LKS individu maupun kelompok.	<p><b>5</b> : jika siswa ikut berperan menyelesaikan semua kegiatan atau pertanyaan masalah yang ada di LKS individu maupun kelompok.</p> <p><b>4</b> : jika siswa ikut berperan menyelesaikan 75% dari semua kegiatan atau pertanyaan masalah yang ada di LKS individu</p>

			<p>maupun kelompok.</p> <p><b>3</b> : jika siswa ikut berperan menyelesaikan 50% dari semua kegiatan atau pertanyaan masalah yang ada di LKS individu maupun kelompok.</p> <p><b>2</b> : jika siswa ikut berperan menyelesaikan 25% dari semua kegiatan atau pertanyaan masalah yang ada di LKS individu maupun kelompok.</p> <p><b>1</b> : jika siswa tidak ikut berperan menyelesaikan semua kegiatan atau pertanyaan masalah yang ada di LKS individu maupun kelompok.</p>
6.	Memanfaatkan sumber belajar dengan optimal.	Siswa memanfaatkan sumber belajar yang tersedia didalam kelas seperti buku, pesan informasi dari orang lain saat pelajaran berlangsung.	<p><b>5</b> : jika siswa menggunakan lebih dari 3 sumber belajar.</p> <p><b>4</b> : jika siswa menggunakan 3 sumber belajar.</p> <p><b>3</b> : jika siswa menggunakan 2 sumber belajar</p> <p><b>2</b> : jika siswa menggunakan 1 sumber belajar.</p> <p><b>1</b> : jika siswa tidak menggunakan sumber belajar.</p>
7.	Menyimak konfirmasi dari kesimpulan yang telah disusun.	Siswa melihat, mendengar, tidak berbuat gaduh, tidak berbicara dengan teman lainnya saat guru memberikan konfirmasi terhadap kesimpulan yang disusun kelompok lain atau siswa lain mengenai pelajaran saat pelajaran berlangsung	<p><b>5</b> : jika siswa tenang saat guru memberi kesimpulan.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 1 kali menyela pembicaraan guru, gaduh, atau diam tidak melihat guru saat memberi kesimpulan.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 2 kali menyela pembicaraan guru, gaduh, atau diam tidak melihat guru saat memberi kesimpulan.</p>

			<p><b>2</b> : jika siswa 3 kali menyela pembicaraan guru, gaduh, atau diam tidak melihat guru saat memberi kesimpulan.</p> <p><b>1</b> : jika siswa lebih dari 3 kali menyela pembicaraan guru, gaduh, atau diam tidak melihat guru saat memberi kesimpulan.</p>
8.	Mencatat informasi dari guru.	Siswa mencatat informasi yang belum ada di lembar materi yang dimiliki siswa yang berkaitan dengan pelajaran yang sedang dipelajari.	<p><b>5</b> : jika siswa selalu mencatat informasi dari guru selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 75% mencatat informasi dari guru selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 50% mencatat informasi dari guru selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>2</b> : jika siswa 25% mencatat informasi dari guru selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>1</b> : jika siswa tidak mencatat informasi dari guru selama 8 jam pelajaran.</p>
9.	Antusias membaca materi pelajaran.	Siswa melihat bahan bacaan secara tenang saat guru memberikan perintah untuk membaca materi yang dipelajari.	<p><b>5</b> : jika siswa terpusat pada bahan bacaan dan tidak membuat kegaduhan saat ada materi pelajaran yang harus dibaca selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 2 kali melakukan gerakan yang menandakan tidak fokus terhadap bahan bacaan. Seperti tengak-tengok, ramai dengan teman lainnya, menundukan kepala dll saat ada materi pelajaran yang harus dibaca selama 8 jam</p>

			<p>pelajaran.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 3 kali melakukan gerakan yang menandakan tidak fokus terhadap bahan bacaan. Seperti tengak-tengok, ramai dengan teman lainnya, menundukan kepala dll saat ada materi pelajaran yang harus dibaca selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>2</b> : jika siswa 4 kali melakukan gerakan yang menandakan tidak fokus terhadap bahan bacaan. Seperti tengak-tengok, ramai dengan teman lainnya, menundukan kepala dll saat ada materi pelajaran yang harus dibaca selama 8 jam pelajaran.</p> <p><b>1</b> :. jika siswa tidak membaca bahan bacaan dengan melakukan aktifitas Seperti tengak-tengok, ramai dengan teman lainnya, menundukan kepala dll saat ada materi pelajaran yang harus dibaca selama 8 jam pelajaran.</p>
10.	Antusias Menanggapi hasil diskusi kelompok lain.	Siswa menanggapi hasil diskusi kelompok lain atau siswa lain saat guru meminta untuk menanggapi hasil diskusi berkaitan dengan permasalahan yang sedang didiskusikan.	<p><b>5</b> : jika siswa selalu menanggapi hasil diskusi kelompok selama pembelajaran berlangsung.</p> <p><b>4</b> : jika siswa 75% memberikan tanggapan dari semua kelompok yang memberi kesimpulan.</p> <p><b>3</b> : jika siswa 50% memberikan tanggapan dari semua kelompok yang memberi kesimpulan.</p>

			<p><b>2</b> : jika siswa 25% memberikan tanggapan dari semua kelompok yang memberi kesimpulan.</p> <p><b>1</b> : jika siswa tidak memberikan tanggapan dari semua kelompok yang memberi kesimpulan.</p>
--	--	--	---

**Lampiran 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan Paru Jantung**

**Tes Kebugaran Jasmani Daya Tahan (Lari 600 Meter)**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>L/P</b>	<b>Hasil (_menit_detik)</b>	<b>Nilai</b>
1	Kh	L	06 menit 08 detik	1
2	AHP	P	06menit 30 detik	1
3	ALBS	L	04menit 30 detik	1
4	ADS	L	03 menit 51detik	1
5	AUU	P	04 menit 22 detik	2
6	ADPH	P	06 menit 35detik	1
7	DNNY	L	04 menit 10detik	1
8	HDR	L	04menit 32detik	1
9	IRM	L	02 menit 40 detik	3
10	ITNS	P	04menit 12 detik	2
11	KSH	P	04 menit 20 detik	2
12	LAK	P	04 menit 13detik	2
13	MABA	L	03 menit 16detik	2
14	MSWP	L	03 menit 40detik	2
15	RAGM	L	04 menit 36detik	1
16	RN	L	02 menit 42 detik	3
17	SR	L	02 menit 44 detik	3
18	YGS	L	03menit 26 detik	2
19	RS	L	03 menit 43 detik	2
20	DCW	L	02 menit 44 detik	3
21	YBD	L	04menit 51detik	1
22	MH	L	03 menit 10 detik	2
23	AN	P	03menit 27detik	3
24	SP	L	03 menit 34detik	2

**Lampiran 7. Hasil Observasi Keaktifan Belajar Siswa Kelas V****Keaktifan Belajar Siswa Kelas V**

No.	Nama	Nilai hari ke I	Nilai hari ke II	Nilai hari ke III	Rata-rata
	Kh	36	34	32	34
2.	AHP	33	34	32	33
3.	ALBS	29	31	27	29
4.	ADS	30	27	30	29
5.	AUU	33	30	30	31
6.	ADPH	28	27	29	28
7.	DNNY	29	29	32	30
8.	HDR	30	28	28	29
9.	IRM	34	33	35	34
10.	ITNS	32	34	33	33
11.	KSH	32	33	31	32
12.	LAK	32	31	33	32
13.	MABA	35	33	34	34
14.	MSWP	29	30	31	30
15.	RAGM	27	28	29	28
16.	RN	33	32	34	33
17.	SR	30	30	33	31
18.	YGS	33	33	33	33
19.	RS	32	30	31	31
20.	DCW	32	33	34	33
21.	YBD	26	27	28	27
22.	MH	30	33	33	32
23.	AN	34	36	35	35
24.	SP	31	31	31	31

## Lampiran 8. Analisis Data

### 1. Analisis deskriptif

Statistics		
		keaktifan_belajar _siswa
N	Valid	24
	Missing	0
Mean		31.3333
Median		31.5000
Mode		33.00
Std. Deviation		2.20013
Variance		4.841
Range		8.00
Minimum		27.00
Maximum		35.00
Sum		752.00

keaktifan_belajar_siswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	4.2	4.2	4.2
	28	2	8.3	8.3	12.5
	29	3	12.5	12.5	25.0
	30	2	8.3	8.3	33.3
	31	4	16.7	16.7	50.0
	32	3	12.5	12.5	62.5
	33	5	20.8	20.8	83.3
	34	3	12.5	12.5	95.8
	35	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	



## 2. Product Momen Pearson

Correlations		
	kebugaran_jasmani_daya_tahan	keaktifan_belajar_siswa
kebugaran_jasmani_daya_tahan	1	.709**
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)		.000
N	24	24
keaktifan_belajar_siswa	.709**	1
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)	.000	
N	24	24

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 9. Foto Kegiatan Pengambilan Data

### 1. Observasi Keaktifan belajar



Proses belajar mengajar saat pelajaran Pendidikan Agama Islam pada jam pelajaran 1-2. Siswa antusias mengikuti pelajaran, keadaan di kelas cukup tenang, siswa fokus memperhatikan penjelasan guru.



Proses belajar mengajar saat pelajaran Pendidikan Agama Islam pada jam pelajaran 1-2. Siswa dengan keadaan tenang membaca materi pelajaran Pendidikan Agama Islam.



Proses belajar mengajar saat pelajaran bahasa inggris pada jam pelajaran 1-2. Siswa dalam keadaan tenang dan sedang memperhatikan penjelasan yang disampaikan guru



Proses belajar mengajar saat pelajaran bahasa inggris pada jam pelajaran 1-2. Siswa mencatat informasi penting yang belum ada dibuku paket.



Proses belajar mengajar saat pelajaran Matematika pada jam pelajaran 3-4. Suasana di kelas cukup tenang dan siswa mengerjakan soal latihan yang diberikan guru.



Proses belajar mengajar saat pelajaran Bahasa Indonesia pada jam pelajaran 5-6. Keadaan di dalam kelas cukup ramai, sebagian siswa ada yang berbuat gaduh.



## 2. Tes kebugaran jasmani



Pemanasan sebelum melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 600 meter.



Siswa melakukan start lari 600 meter.



Siswa melakukan start lari 600 meter.



Siswa melakukan lari 600 meter.





Siswa melakukan lari 600 meter.



Siswa melakukan lari 600 meter untuk memperoleh catatan waktu tercepat.



Siswa melakukan lari 600 meter untuk meperoleh catatan waktu tercepat.



Siswa melakukan lari 600 meter untuk meperoleh catatan waktu tercepat.